

المقدمة

كثيراً ما نسمع بأن الماء شراب مثالي للإنسان، وأن شرب الماء جيد للصحة. في حين قلما ما نسمع عن الأسباب التي من أجلها هو ضروري. فكانت النتيجة أن الماء - كشراب - غالباً ما يُهمل عند الاهتمام بالصحة.

فالماء بقدر ما هو منتشر ومتوافر فإنه رخيص الثمن.

ومع أن للماء دوراً أساسياً للتمتع بصحة جيدة. فإن شرب الماء يومياً بالكمية الكافية لا يحافظ فقط على حسن سير أجهزة الجسم، بل أيضاً يقي ويشفي من اضطرابات صحية عديدة.

من كان يظن أن التعب وقلة الحيوية وحالة الاكتئاب والإكزيما والروماتيزم واضطرابات ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم والاضطرابات الهضمية والشيخوخة المبكرة، إلخ... من الممكن أن يكون سببها عوز الجسم المزمن للماء؟ إذ تؤكد الممارسة أن هذه الاضطرابات - بل واضطرابات أخرى - يمكن تجنبها وعلاجها بتزويد الجسم بحاجته من الماء.

كثير من الناس في أيامنا هذه يشربون أقل من حاجتهم. إنهم بالطبع يشربون الكثير من القهوة والشاي وكل أنواع العصائر الاصطناعية، ولكن لهذه المشروبات دور مرطب ضعيف جداً مقارنة بالماء. إضافة إلى أن حاجة أجسامنا، في عصرنا هذا، أصبحت أكبر من السابق، فطعامنا كميته أكبر من السابق، وأكثر تركيزاً وأغنى بالملح، إضافة إلى كثرة انتشار المنتجات

التي تساعد على التجفاف كالكحول والتبغ وغيرها. كما تسهم الشدة النفسية والأبنية المُدفاة زيادة عن اللزوم التي يُغيّر هواؤها على نحو اصطناعي، والتلوث... في زيادة حاجتنا إلى الماء.

يظن كثير من الناس أنهم يشربون ما يكفيهم من الماء، ولكن في الحقيقة ليس الأمر كذلك. إذ إن اضطرابات الصحة المتعلقة بالتجفاف تتمكن من أجسامهم دون حتى أن يشعروا بها. ولكي تُعالج هذه الحال، ما من سبيل إلا شرب الكثير من الماء، ولكن لكي يغير المرء عاداته بحيث تصبح عاداته الجديدة الجيدة دائمة من المهم معرفة لماذا الماء مهم جداً، وماذا يحدث عندما يتغلغل في الجسم؟ وما هي الاضطرابات التي قد يعاني منها المرء عند عوزه إليه؟ وما هي كمية الماء التي من الضروري شربها؟ وأي ماء نشرب؟ إنها بضعة أسئلة من كثير غيرها نطرحها في هذا الكتاب.

إضافة إلى أن الجزء الأخير من الكتاب يعرض عشرة طرق علاجية بسيطة فعالة جداً للتخلص من كثير من الاضطرابات الصحية بمجرد شرب الماء.

